

国家卫生健康委等三部门近日发布通知

“十条负面行为清单” 规范医务人员互联网健康科普

不得以健康科普形式违法违规发布各类广告、诱导诊疗,或通过直播带货等形式推销和销售医药产品、养生课程、保健食品等牟利;不得夸大病情和疾病治疗效果,不得以“神医”“神药”名义进行宣传……国家卫生健康委等三部门11月7日发布通知,针对医务人员互联网健康科普行为提出十条负面行为清单。

这份《关于印发医务人员互联网健康科普负面行为清单(试行)的通知》指

出,医务人员不得宣传推广与岗位不匹配、超出本人专业领域的内容;不得发布未经科学验证、虚假错误内容,不得断章取义曲解专业指南、行业标准等,误导公众对科学知识的理解;不得滥用人工智能技术,发布未经核准真实性、科学性,或未添加显著人工智能生成合成标识的健康科普内容。

此外,医务人员不得发布违背伦理道德和公序良俗、违反医德医风的内容,不

得在健康科普中出现低俗、“擦边”、哗众取宠、话题炒作等不良内容吸引流量;不得在离职后沿用原单位和职务信息开展互联网健康科普。

近年来,互联网已成为公众获取健康信息的重要渠道,优质健康科普内容是提升全民健康素养的重要途径。国家卫生健康委鼓励支持医疗机构和医务人员通过多种形式规范开展互联网健康科普,方便群众获取科学、准确的健康知

识。通知强调,医疗机构要建立健全互联网健康科普账号备案制度,并实行动态管理。地方各级卫生健康行政部门要加强对本辖区内医疗机构及其医务人员互联网健康科普情况的管理和指导。对非医务人员冒用卫生专业技术人员身份开展违法违规宣传等行为的,要依法依规严肃处理。

据新华社

行业快讯

省医院感染管理质控中心 专家组莅临市二院指导

11月6日,河南省医院感染管理医疗质量控制中心第八专家组莅临市二院,聚焦2024年全省院感管理调研通报的突出问题,开展医院感染管理专项指导评价工作。

省感染管理质控中心专家组组长朱彦介绍了评价组人员构成及工作安排。市二院感控办就医院在院感制度建设、流程优化、重点科室管理等方面的工作开展

情况做简要汇报。专家分组深入ICU、NICU、口腔科、手术室、透析室、消毒供应中心、医疗废物暂存处等部门,通过实地察看、查阅资料、现场问询等方式,开展全方位指导评价。针对各科室医护人员提出的工作难点,专家们结合实践经验逐一解答,分享先进管理方法,为医院感控工作提供精准指引。

尹红娅 韩艳军 李秋丽

跨越十五载 父女先后登上健康快车

“纱布拆掉后,窗外的景色显得格外清楚。我此刻的心情,就像15年前我父亲重见光明时那样!”近日,在2025年国家健康快车白内障复明活动列车的术后观察室里,一名做完白内障手术的女子抚摸着眼睛说。相隔十五年,和父亲一样,她也成了健康快车公益项目的受益者。

这名女子说,2010年,她的父亲因严重白内障失明,生活无法自理。“那时候我父亲整天闷在屋里,吃饭、穿

衣都需要人照顾。”这名女子回忆道,那一年恰逢健康快车驶入漯河,市三院(市妇幼保健院)作为承办单位开展免费筛查工作,把她父亲纳入救助对象。

“当时医院还派车接送患者,全程照看。”这名女子说,父亲手术后拆纱布的场景她至今历历在目,“他盯着窗外的老槐树看了足足十分钟,反复说着‘天空真蓝’。”手术后,重获光明的老人生活恢复正常。

近些年,这名女子发现自己看东西越

来越模糊,炒菜时连盐罐都看不清。“和我父亲当年的症状很像。”这名女子说,正当她盘算手术事宜时,看到各大平台宣传2025年健康快车再次停靠漯河的消息,承办单位仍是市三院,于是就赶紧报了名。

9月的一天,她怀着期待来到市三院参加筛查。“从进门登记开始,每个环节都有志愿者引导,不用自己找科室。”这名女子还特别提到,她确诊后,专家团队不仅为她制订了手术方案,还耐心地对她

讲解了术后护理要点,彻底打消了她的顾虑。随后,她在医护人员的陪同下登上“健康快车—香港光明号”。

“手术特别顺利,医护人员每天都来查看恢复情况。”这名女子说,“这趟光明列车,载着的是国家对老百姓的牵挂,更是医者仁心的温暖。”

据悉,作为香港回归之年启动的公益项目,健康快车已累计为全国21万余名患者带来光明。

荆明

市中医院救治早产婴儿

近日,在市中医院儿科(NICU)出现了温馨感人的一幕。即将出院的早产宝宝小星星(化名)的家属,将一面写有“医术精湛,精心护理”的锦旗送到医院,以此表达对儿科全体医护人员挽救孩子生命的无限感激。

10月21日,出生体重仅为1.76kg的小星星提前降临人间,属于早产儿中的低出生体重儿。他的身体各器官尚未发育成熟,呼吸微弱,生命岌岌可危。一出生,他便被迅速转入NICU。

该院儿科主任冯自威带领医护团队为

小星星制订了精准救治方案。呼吸关、营养关、感染关,每一道都是摆在面前的生命险隘。医护人员24小时守护,密切监测着孩子生命体征的变化。经过数十个日夜的坚守与努力,小星星一次次化险为夷,生命体征逐渐平稳。

该院儿科副主任白红丽表示:“这面锦旗是对我们医护人员的最大鼓励和肯定。守护每一个弱小的生命,帮助他们健康成长,也是我们义不容辞的责任和使命。”

汪春明

健康妙招

鼻出血别仰头 正确止血记住四步

鼻出血后“仰头止血”是流传最广的错误做法,不仅无法有效止血,还可能带来健康风险。本文介绍鼻出血的正确处理方法。

当鼻腔出血时,仰头会让血液顺着鼻腔后方流入咽喉部,看似“不流了”,实则是血液改道进入消化道或呼吸道。如果出血量较大,血液可能呛入气管引发咳嗽、呼吸困难,甚至导致窒息风险;同时,大量血液进入胃部还可能刺激胃黏膜,引发恶心、呕吐,严重时会让患者误以为出现“呕血”,造成不必要的恐慌。

正确的止血方法其实简单易操作,只要四个步骤,在家就能轻松完成,尤其适合家长、老人以及经常出现鼻出血的人群学习。

第一步,保持正确姿势。患者坐下,上半身略微前倾,头部

稍向前低,用手指轻轻扶住下巴,这样能让血液自然从鼻腔流出,避免流入咽喉。同时要保持情绪放松,紧张会导致血压升高,反而加剧出血,可以通过深呼吸来稳定情绪。

第二步,按压止血部位。用拇指和食指轻轻捏住鼻翼两侧(即鼻子最下方、鼻孔外侧的软骨部分),注意不要只压一侧,也不要用力抠挖鼻腔内部。按压时力度要适中,以能感觉到鼻腔有轻微压迫感为宜,按压5分钟至10分钟,按压过程中尽量不要松手,避免中断凝血过程。

第三步,辅助降温止血。如果按压后出血仍未停止,可以用冷毛巾或冰袋(用毛巾包裹,避免直接接触皮肤)敷在鼻梁和前额部位,每次敷10分钟至15分钟。低温能使

鼻腔血管收缩,减少血液流动,帮助止血,但要注意不要长时间冷敷,以免冻伤皮肤。

第四步,观察后续情况。止血后不要立即用力擤鼻涕、打喷嚏或剧烈运动,避免刚刚凝结的血痂脱落,导致再次出血。若感觉鼻腔内有少量分泌物,可轻轻擦拭。

止血后的护理同样重要,能帮助鼻腔黏膜尽快修复,减少再次出血的可能。首先,24小时内避免用热水洗脸、洗头,也不要喝过热的水或吃辛辣刺激食物,防止鼻腔血管扩张;其次,不要频繁用手触摸或揉搓鼻子,避免损伤鼻黏膜;最后,如果平时鼻腔比较干燥,可以在医生指导下使用生理盐水喷雾或鼻腔润滑剂,保持鼻腔湿润。

据《大河健康报》

头仰起来,鼻血会换条路径,从鼻腔后部流进嘴里或者胃里,但出血并没有停止。



(资料图片)

养生课堂

立冬过后,这份养生防病“秘笈”请收好

随着立冬节气的到来,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

慢阻肺病患者宜温肾通络,坚持规范治疗

立冬之后,寒气渐重,慢阻肺病患者易出现气短、咳嗽加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出,中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议,慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手,增强肺功能,平稳过冬。

齐文升表示,“肾藏精,主纳气”,食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等食药同源物质,日常生活中适当食用,熬粥或煲汤,有温肾补肺的作用;按摩列缺、太渊等穴位,对肺有保

健作用;也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外,上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳”,避免认知误区

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿病患者更要注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出,当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’,关键在于质与量。”肖新华建议,糖尿病患者推荐适量吃主食,并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无

糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标,而非一味求低。”肖新华说,严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗,甚至意识模糊、昏迷,对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言,血糖控制的目标因人而异,要在医生指导下,进行个体化方案制订。

近年来,随着生活方式的改变,2型糖尿病发病呈现年轻化趋势。肖新华提醒,熬夜、高糖饮料、油炸食品等正让越来越多的年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础,要管住嘴、放开腿,进行定期筛查。

警惕呼吸道传染病,家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学

有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示,酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中有广泛应用,但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆,不建议作为空气消毒剂。”张流波说,也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒,反复多次使用可能导致沙发表面褪色,影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸。这种方法操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

据新华社

漫说新闻



进入冬季,空气变得愈发干燥,不少人容易被皮肤红肿、瘙痒等问题困扰。医生提醒,一些患者由于难以准确区分湿疹、荨麻疹等皮肤病症状,盲目进行护理,反而使不适感加剧。换季时皮肤问题频发,主要与皮肤屏障功能受损和外界刺激密切相关。若自我判断症状并用药后效果不佳,应及时就医。

新华社发

本版组稿:王夏琼